

頑張っているあなたに
がんばらないウォーキング

クアオルト健康ウォーキング

名古屋市緑区 緑のオアシス徳重コース

MAP



太陽生命 太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2024 受賞

記録表 実施日 年 月 日 天候

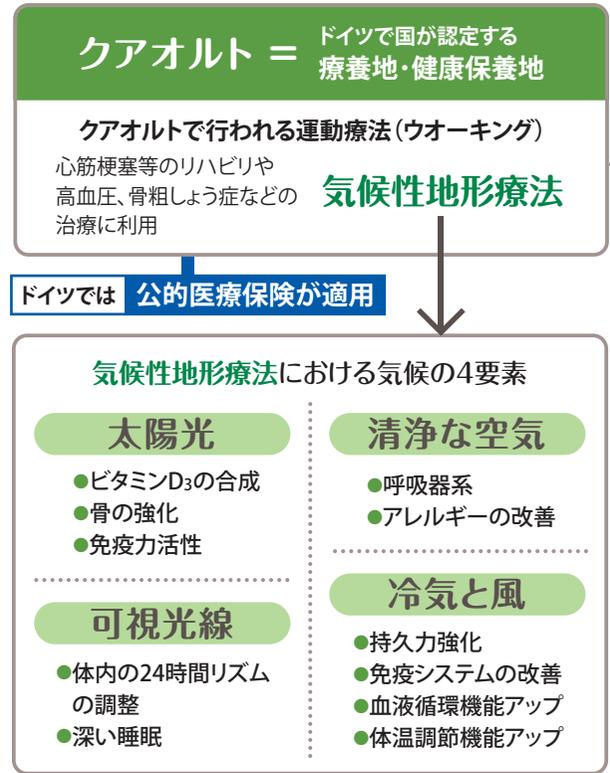
年齢 運動負荷時の目標心拍数

160 - =

降圧剤(血圧降下剤)を服用している人は、
目標心拍数を、160-年齢から 10~20% 減らしましょう。

表の 下側に 数値を 記入し、 表の上 側に印 をつけて グラフ にしてみ ましょう。	最高血圧					
	最低血圧					
	心拍数					
	最高					
	最低					
	15秒					
	60秒					
温冷感覚						

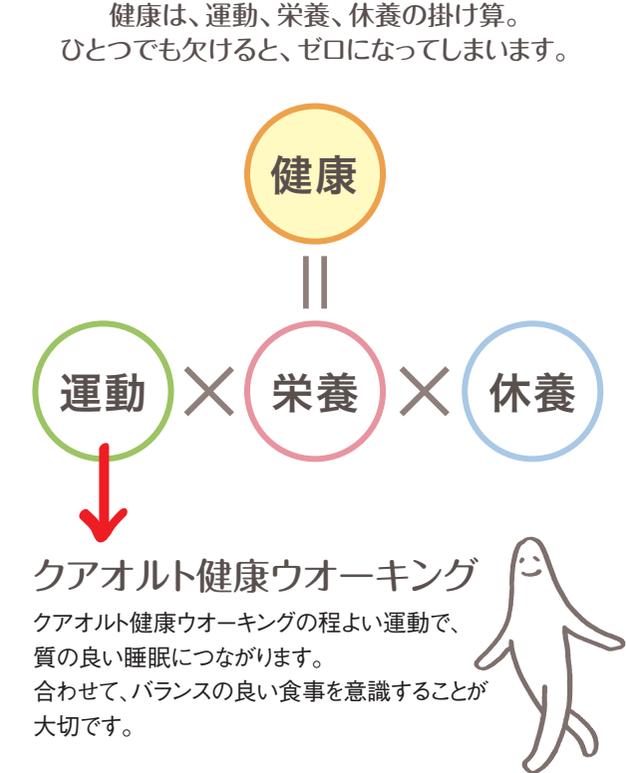
クアオルト®と気候性地形療法®について



クアオルト健康ウォーキングの効果



健康は、運動、栄養、休養のバランス



歩くときのポイント **1 がんばらない** 運動リスクの軽減 ↓

目標心拍数は **160 - 年齢** 主観的に ややきつい

運動を常に行っている人……「180-年齢」

※降圧剤(血圧降下剤)を服用している人は、目標心拍数を10~20%減らす。

このマークがある場所(心拍数計測ポイント)で脈拍を計測

- 計測地点に到着したらすぐに計測
- 15秒間計測 → 4倍して、60秒の脈拍数を記録

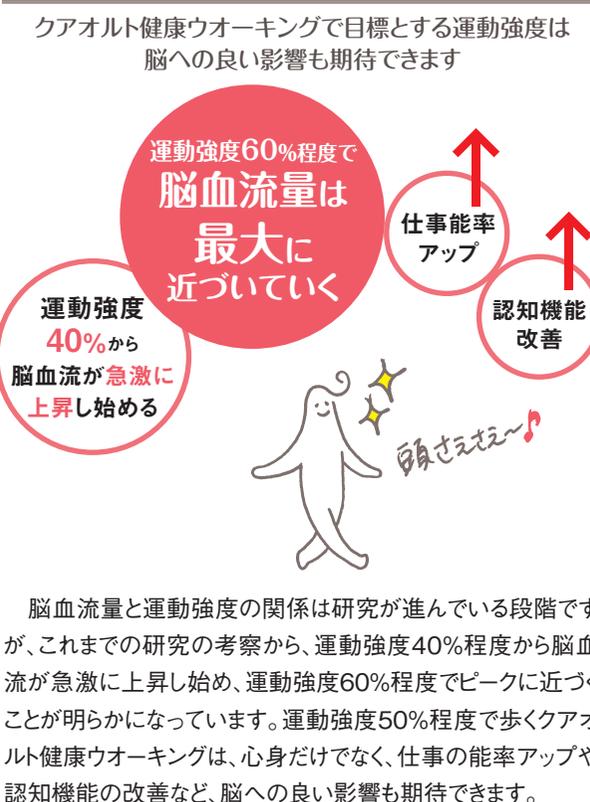
歩くときのポイント **2 冷たくさらさら** 運動効果が倍近くに ↑

体表面 **平均2°C 下げる** 主観的に やや冷える

歩行中、温かくなってきたら袖をまくる、首元を開けるなどして衣服で調整。汗が蒸発して「冷たくさらさら」な状態の肌を保ちます。

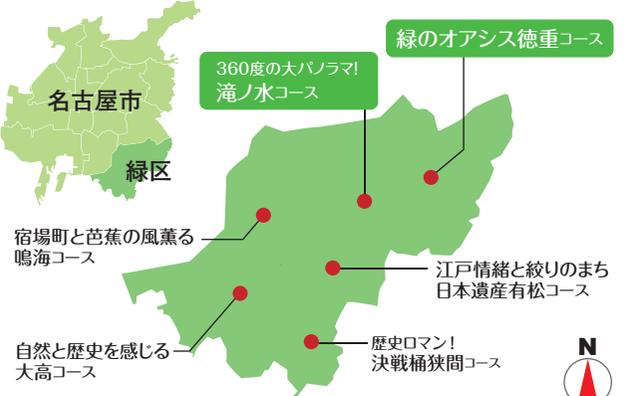
1と2を同時に行うことで効果大

脳血流増加で、脳が活性化



クアオルト®健康ウォーキングコース「クアの道®」

名古屋市緑区は、「太陽生命クアオルト健康ウォーキングアワード2024」において、健康寿命延伸に向けたまちづくりビジョンや取り組みが評価され、優秀賞を受賞しました。緑区では、地元の自然や歴史的背景を活かす本ウォーキングを、人とまちの魅力をつなぐ健康づくりのツールとして活用しており、アワードの副賞として、太陽生命(特別協賛)の支援を受け、コースの調査・設計や専門ガイドの養成を行い、新たに2つのコースが「クアの道・シティ」として認定されました。



発行・お問合せ 名古屋市緑区役所 ☎052-621-2111(代)
コース監修: 小関信行(芸術工学博士、日本クアオルト研究機構 事務局長)
編集・デザイン: 日本クアオルト研究所